



ВИЧ

узнай  
больше!

2

**Светлана, 23 года, ВИЧ(-)**

*«Слухи в обществе ползают ужасные. Вплоть до того, что если с ВИЧ-положительным человеком за руку поздороваться, то через 2 дня уши начнут отваливаться... Откуда мне знать, вдруг это правда?»*

По данным официальной статистики, каждый час в России 6 людям ставится диагноз ВИЧ-инфекция

Эксперты утверждают, что реальное количество случаев ВИЧ-инфекции в 5–10 раз превышает данные официальной статистики

**Марина, 34 года, ВИЧ(-):**

*«Я искала работу и нашла... в организации, занимающейся профилактикой ВИЧ. Все сотрудники были людьми молодыми и жизнерадостными, каждый день был полон творчества и новых идей. Позже узнала, что многие сотрудники – это люди, живущие с ВИЧ. Позже, потому что информация о диагнозе конфиденциальна. Только сам человек может рассказать, если захочет. А чтобы человек захотел, необходимо, чтобы возникло доверие к тебе, причем степень доверия должна быть очень высокой. И вот в один момент я узнала, что Андрей, с кем у меня установились дружеские и особенно искренние отношения, ВИЧ-положительный... Сложная ситуация, смешанные чувства. Твое отношение к человеку не изменилось, но откуда-то берется страх. Вчера ты был твердо уверен, что ВИЧ в быту не передается, а сегодня совсем по-другому: берешь чашку из общего шкафа, тянешь руку к полотенцу и ловишь себя на том, что ведешь внутренний диалог сама с собой: «ВИЧ-инфекция не передается в быту, не дури, ты же все это знаешь...» Наверное, это естественный инстинкт самосохранения срабатывает. А еще, ты попадаешь в новую для себя*



*ситуацию и сначала не знаешь, как вести себя. Это продолжается до тех пор, пока ситуация не станет настолько привычной, что ты перестаешь задумываться на каждом шагу: «А как реагировать на это? Какие слова подобрать?» Я считаю, что мне повезло. Мне было легче, потому что меня не мучили вопросы типа: «Откуда у него ВИЧ? Может он наркоман или гей?» Все стереотипы, которые до этого встречала в СМИ, рухнули в один момент. Передо мной был молодой, привлекательный мужчина, внимательный к людям, его окружавшим, рядом с ним было всегда спокойно. Андрей был не единственным ВИЧ-положительным, были и другие ребята. Все разные. Если меня спросят, что их объединяло, я отвечу: «Все молодые, красивые и жизнерадостные». И научилась я у ребят многому. Главный урок – не откладывай жизнь на завтра, пользуйся днем сегодняшним, чтобы добиваться того, что важно для тебя. За это – спасибо!»*

**Что такое ВИЧ?**

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. Попадая в организм, ВИЧ ослабляет иммунную систему, которая защищает человека от различных инфекций. ВИЧ поражает определенные клетки иммунной системы (CD4-клетки). По снижению количества CD4-клеток судят о развитии заболевания. Людей, живущих с ВИЧ, также называют ВИЧ-инфицированными или ВИЧ-положительными.

Россия занимает одно из первых мест в мире по темпам распространения ВИЧ-инфекции



3

### Что такое СПИД?

СПИД – синдром приобретенного иммунного дефицита. При ослаблении иммунной системы человек становится уязвимым для различных болезней, особенно инфекционных (туберкулез и пневмония). Такие инфекции называются оппортунистическими – они «умеют» пользоваться благоприятными обстоятельствами, так как возникают, когда иммунная система человека ослаблена и теряет способность противостоять возбудителям заболеваний. Если не лечиться, то ВИЧ-инфекция может привести к СПИДУ и смерти.

### Чем различаются ВИЧ и СПИД?

ВИЧ – это вирус, подавляющий иммунную систему, а СПИД – это комплекс заболеваний, возникающих у ВИЧ-положительного человека на фоне сниженного иммунитета

Хотя лекарств от ВИЧ-инфекции пока нет, существующая на сегодняшний день антиретровирусная терапия позволяет снизить активность вируса и уменьшить вред, который он наносит иммунной системе, таким образом препятствуя развитию и переходу ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа. Уже сейчас есть такие препараты, которые позволяют людям, живущим с ВИЧ, прожить долгую и здоровую жизнь.

При использовании современной терапии ВИЧ-инфекция может рассматриваться как хроническое заболевание



### Это становится нашей реальностью. Как мы будем относиться к этому?

#### Виктория, 26 лет, ВИЧ(-):

*«Я очень впечатлительная, мне надо точно знать, насколько я защищена. Допустим, ВИЧ-положительная знакомая закашляла, а я рядом сижу, или, например, она говорит: «У меня ложки нет, я твоей помешаю, можно?» Столько слухов об этом, что если о каждом думать, то очень страшно становится. Я вот не уверена, может ли ВИЧ передаваться воздушно-капельным путем или через ложку, каков риск заболеть, на каком расстоянии с человеком можно общаться, разговаривать, можно ли рядом на кровати сидеть, лежать, подушку трогать».*

Американский исследовательский Центр по контролю и профилактике заболеваний (U.S. Centers for Disease Control and Prevention [CDC]):

«Люди часто боятся заразиться ВИЧ при обычном бытовом контакте. На самом деле эти страхи преувеличены и общение с ВИЧ-позитивными людьми безопасно».

### Как происходит передача ВИЧ?

#### Есть несколько путей передачи ВИЧ-инфекции:

- незащищенный (без презерватива) проникающий половой контакт;
- совместное или повторное использование шприцев, игл и другого инъекционного оборудования;
- использование нестерильного инструментария для татуировок и пирсинга;
- использование чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток с остатками крови;
- передача вируса от ВИЧ-позитивной матери ребенку – во время беременности, родов и при кормлении грудью.

При наличии инфекций, передающихся половым путем, опасность передачи ВИЧ при сексуальных контактах увеличивается в 2–5 раз

Наличие инфекций, передающихся половым путем (ИППП), сопровождающихся возникновением открытых язвочек (например, герпес), особенно опасно.

Если не происходит контакта с кровью, спермой, вагинальным секретом и грудным молоком, возможность передачи ВИЧ-инфекции исключена

#### Анна, 27 лет, ВИЧ(+):

«Я родилась и выросла в обеспеченной и интеллигентной семье. Папа – военный летчик, мама – учитель. Окончив институт, уехала в большой город, считая, что там возможностей больше. Через год нашла то, что искала – работа по специальности, молодой интересный коллектив, возможность проявить себя, хорошая зарплата. Потом познакомилась со своим будущим мужем. Через год поженились. Моя семья, мои друзья были очень рады за меня, что все сложилось так, как я мечтала. Я сама была счастлива. Встала на учет в женскую консультацию, так как мы уже задумывались о ребенке. Меня отправили сдавать анализы. Помню, еще подумала: «Зачем эти анализы? Откуда у меня может взяться ВИЧ?» Через две недели меня попросили пересдать кровь. Сказали, что пришел положительный ответ. Никак не отреагировала, в голове промелькнуло, что у нас ничего не могут сделать нормально, вечно что-нибудь напутают. Сдала кровь еще раз. Диагноз подтвердился. В кабинете врача я все еще не верила. Но фраза врача обрушилась, как снежная лавина: «У вашего мужа то же самое». В тот день мы обсудили с мужем наше



положение и решили пока ничего не рассказывать ни родным, ни друзьям. Да и чем в этой ситуации могли бы нам помочь родители? Ведь для них это будет пытка. Мы не знаем, откуда у нас инфекция, возможно, раньше был незащищенный контакт. Мы не знаем, кто виноват, да для нас это и неважно. Можно сколько угодно разбираться с прошлым, но какая от этого польза для каждого из нас и нашей семьи? Мы решили сосредоточиться на будущем, ведь вместе мы в два раза сильнее».

До 2001 года ВИЧ-инфекция в России распространялась через употребление наркотиков, сегодня стремительно растет гетеросексуальный путь передачи

Наиболее уязвимыми в России становятся женщины

#### Как ВИЧ не передается?

##### Марина, 32 года, ВИЧ(-):

«Я постоянно хожу в бассейн, но волнуюсь, что там можно подцепить инфекцию, в том числе и заразиться ВИЧ».

##### Фактическая информация:

- Обычная обработка (хлорирование) воды убивает ВИЧ. Но даже если бы вирус не был убит, вода уменьшает его концентрацию до степени, исключающей вероятность заражения.

##### Кирилл, 23 года, ВИЧ(-):

«У меня в гостях сидела ВИЧ-положительная знакомая, а потом она ушла, я начал вспоминать, а не ел ли я с ней из одной тарелки, не пользовался ли одним полотенцем. Пошел и поменял полотенце на другое. Да и целоваться на прощание – страшно».

**Фактическая информация:**

- Ученые и медицинские специалисты (по данным CDC) утверждают, что ВИЧ не приспособлен к выживаемости в окружающей среде, следовательно, передача ВИЧ при бытовых контактах невозможна.
- ВИЧ НЕ передается при поцелуе, так как концентрации вируса в слюне недостаточно для инфицирования. За всю историю изучения ВИЧ/СПИДа не было зафиксировано ни одного случая заражения этим способом. При дружеских поцелуях контакта со слюной вообще не происходит.

**Анна, 29 лет, ВИЧ(-):**

*«Боюсь, что можно заразиться в салонах красоты: педикюр, маникюр, стрижка. Ведь там постоянно происходит соприкосновение с кожей, могут быть порезы».*

**Фактическая информация:**

- **Маникюр:** теоретически инфицирование возможно только в том случае, если в маникюрном салоне инструментарий не дезинфицируется. Все инструменты в маникюрных кабинетах должны обрабатываться дезинфицирующими средствами, проходить через сухожаровые шкафы, тогда они будут стерильны. В современных парикмахерских есть все необходимое, но если маникюр делается у мастера на дому, риск повышается. Мастер должен при клиенте выложить инструмент из сухожарового шкафа и принести на отдельной салфетке.
- **Стрижка в парикмахерской:** ВИЧ содержится только в крови, поэтому через расчески или ножницы инфицироваться нельзя, а вот через необработанную бритву при нечаянном порезе – возможно.

**Светлана, 29 лет, ВИЧ(-):**

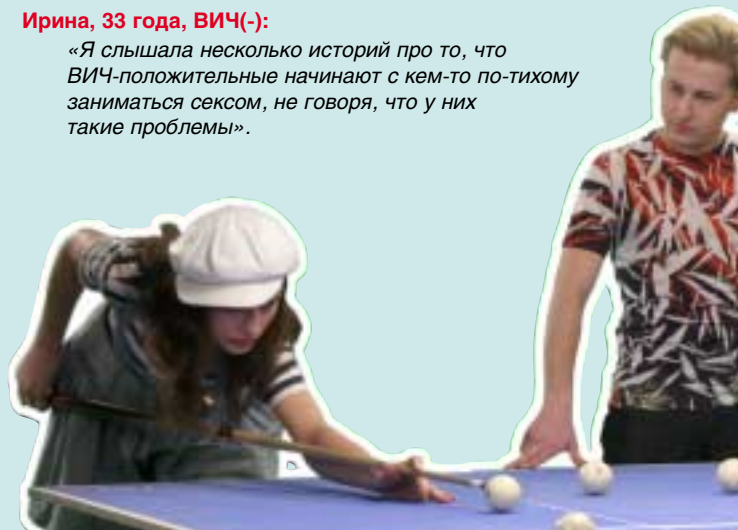
*«Я слышала, да и во многих журналах пишут, что ВИЧ может передаваться насекомыми. Вот комары кусают один раз, а есть насекомые, которые кусают два раза и больше – они могут переносить ВИЧ».*

**Фактическая информация:**

**Укус комара:** Когда комар жалит человека, он впрыскивает не кровь предыдущей жертвы, а свою слюну. Такие заболевания, как желтая лихорадка и малярия, передаются через слюну некоторых видов комаров, поскольку возбудители этих болезней способны жить и размножаться в слюне комара. Но ВИЧ не способен размножаться в организме комара или любого другого кровососущего насекомого, поэтому, даже попадая в организм насекомого, не выживает и не может никому передаться.

**Ирина, 33 года, ВИЧ(-):**

*«Я слышала несколько историй про то, что ВИЧ-положительные начинают с кем-то по-тихому заниматься сексом, не говоря, что у них такие проблемы».*





Есть очень простой способ всегда быть уверенным в своей защищенности – используйте презерватив при каждом сексуальном контакте. Презерватив – единственное средство, обеспечивающее высокую степень защиты и от ВИЧ, и от других инфекций, передающихся половым путем, и имеющее минимальные побочные эффекты. Мифы о том, что в презервативах есть поры, способные пропустить ВИЧ, опровергнуты многочисленными исследованиями.

**Екатерина, 28 лет, ВИЧ(-):**

*«Вот мне страшно, например. У меня проблема с зубами. Я ищу уже деньги на платную поликлинику. Просто меня напугали, сказали, что были случаи заражения ВИЧ через бормашину в обычных поликлиниках. В свою поликлинику я приходила, спрашивала: «У вас есть оборудование АнтиСПИД, Антигепатит?» Они говорят: «Не беспокойтесь, мы все кипятим». Вот меня это не устраивает. Я знаю, что есть специальное оборудование. Я даже не знаю, как оно выглядит, но в обычную поликлинику я уже не пойду, не могу, мне страшно».*

**Михаил, 27 лет, ВИЧ(+):**

*«У меня разболелся зуб, нужно было срочно идти к стоматологу. А я в чужом городе. Что делать – пошел в первую попавшуюся клинику за деньги. С порога спрашиваю у врача: «У меня гепатит,*



*сможете ли вы меня обслужить?» Врач, не моргнув глазом, отвечает: «Да хоть ВИЧ, у нас обработка инструментария обязательная, все полностью дезинфицируется». Зуб вылечил, все в порядке».*

**Фактическая информация:**

Этапы обработки инструментария в стоматологии на настоящий момент таковы:

1. Дезинфекция специальными растворами в течение часа.
2. Предстерилизационная очистка от остатков крови и других биологических жидкостей.
3. Стерилизация одним из методов:
  - воздушным;
  - паровым (в том числе автоклавирование);
  - химическим.

Каждый из методов стерилизации (третьего этапа обработки инструментария) эффективен против ВИЧ и гепатитов. Отличие методов состоит только во времени экспозиции (продолжительности стерилизации), условиях и сроках хранения оборудования после стерилизации. Выбор метода стерилизации также обусловлен спецификой отделения (медицинского учреждения).

*«Инструкция по мерам профилактики распространения инфекционных заболеваний при работе в клинико-диагностических лабораториях лечебно-профилактических учреждений», Москва, 1991 год.*

**Наташа, 18 лет, ВИЧ(-):**

*«Последнее время в СМИ часто появляется информация о том, что кто-то пытается заразить окружающих, оставляя иголки в общественных местах. Неужели это правда? Вот так придешь в кинотеатр, а там тебя иголка поджидает...»*



**Ольга, 24 года, ВИЧ(-):**

*«Я работаю медсестрой в процедурном кабинете и каждый день делаю уколы пациентам. Бывают случаи, когда уколешься иглой после сделанной инъекции. Волнуюсь, а вдруг у пациента ВИЧ?»*

**Фактическая информация:**

При случайных уколах инфицированными иглами среди медицинских работников риск заражения составляет 0,3–0,4% на каждый укол и зависит от размера и места укола, риск еще меньше при попадании инфицированного материала на слизистые оболочки. Вероятность заражения на рабочем месте при контакте кожи или слизистых оболочек с источником ВИЧ-инфекции составляет около 0,09%.

При высыхании крови или другой жидкости, содержащей ВИЧ, теоретический риск передачи ВИЧ-инфекции снижается практически до нуля.

**Для сравнения:** риск заражения гепатитом В при контакте с зараженной кровью – 30% а риск заражения гепатитом С при случайном контакте кожи или слизистых с источником гепатита С составляет 1,8–10%.

Проведение постконтактной профилактики ВИЧ-инфекции рекомендовано для медицинских работников при возникновении аварийной ситуации на рабочем месте, например, уколе иглой.

**Ольга, 33 года, ВИЧ(-):**

*«По образованию я медсестра, у нас в поселке открылась инфекционная больница, и я устроилась туда работать. Больница специализировалась на работе с ВИЧ-инфицированными детьми. Поначалу, когда жители узнали, что в больнице находятся дети с ВИЧ-инфекцией, они относились и к ним, и к нам очень враждебно. Приходилось проводить профилактическую*

*работу. Ведь дети с ВИЧ – это тоже дети, такие же, как и все. Мне очень запомнился разговор у нас дома, когда муж начал ворчать о том, что я там работаю, могла бы устроиться куда-нибудь в другое место, что это может быть опасно, а у нас у самих ребенок. В это время подошел наш 10-летний сын и сказал: «Папа, а ты что, не знаешь, что ВИЧ бытовым путем не передается? И мама никак не может заразиться». Муж замолчал. Спустя некоторое время зашел ко мне на работу, познакомился с детьми. Я до сих пор работаю там, а муж встречает меня после работы».*

**Евгений Воронин, профессор, доктор медицинских наук, Научно-практический центр МЗ РФ помощи беременным женщинам и детям с ВИЧ-инфекцией, лечит детей с ВИЧ более 15 лет:**

*«Некоторые дети рождаются с вирусом иммунодефицита человека. Так же, как и все дети, они нуждаются в тепле и заботе со стороны взрослых. Дети должны играть со своими ровесниками, общаться и дружить. Ведь ВИЧ не представляет никакой опасности при повседневном общении».*



14



**ВИЧ не передается:**

- при рукопожатии или объятиях;
- через пот или слезы;
- при кашле и чихании;
- при использовании общей посуды или постельного белья;
- при совместном использовании ванны и/или унитаза;
- при совместных занятиях спортом;
- в общественном транспорте;
- через животных или при укусах насекомых;
- при поцелуе / через слюну.

По данным Российского Федерального Центра профилактики и борьбы со СПИДом, при контакте со слюной, слезами или потом не было зафиксировано ни одного случая заражения ВИЧ



**Как бы вы отнеслись к человеку, если бы узнали, что у него ВИЧ-инфекция?**

**Павел, 35 лет, ВИЧ(-):**

*«Вот не знаю. Хотел бы быть уверен, что он ведет себя аккуратно, общаясь со мной. Не лезет руку пожимать. Не обижается, что ему руку не жмут. Чтобы не нужно было ему отказывать, он сам бы руку не протягивал. Чтобы он был предусмотрителен».*





**Рома, 29 лет, ВИЧ(+):**

«У ВИЧ-положительных людей обостряются чувства. Я всегда чувствую, когда меня боятся, хотя и не говорят об этом: чай со мной пить не хотят, за руку не здороваются. И мне неудобно навязывать людям свое общество. Поэтому иногда первым отказываюсь от общения...»

**Светлана, 31 год, ВИЧ(-):**

«С ВИЧ-инфекцией я столкнулась вплотную 3 года назад. Мой брат получил диагноз «ВИЧ-инфекция». Вначале у меня был шок, я не знала, не верила и не понимала, что теперь и как это. А после я начала читать литературу, познакомилась еще с ВИЧ-положительными людьми и их родственниками и успокоилась. Теперь я совершенно не думаю об этом. В нашей жизни ничего не изменилось. Только иногда я беспокоюсь за него – когда он сдает анализы на иммунный статус, правда, я так же беспокоюсь за всех других, когда случаются неприятности со здоровьем – давление у бабушки, гастрит у отца...»

**Каким видится ВИЧ(+) человек?****Слава, 31 год, ВИЧ(-):**

«Мне кажется, что у человека смысл жизни теряется, и человек ждет каждый день, что он умрет».

**Аня, 23 года, ВИЧ(-):**

«Я думаю, что это худой, бледный, вызывающий жалость человек. Чувство жалости вызывается ощущением, что человек обречен, и все это понимают».

**Игорь, 30 лет, ВИЧ(+):**

«Жизнь продолжается. Я живу так же, как и раньше, до инфицирования. Ничего практически не изменилось. Ну да, появился в организме вирус, которого раньше не было, который в какой-то момент может привести меня к смерти. Я свыкся с мыслью о том, что могу умереть, возможно, раньше, чем кто-либо из моих друзей. Частые мысли о смерти привели к тому, что я просто больше не боюсь ее. Я стараюсь не думать о смерти, о болезни... Я просто живу... Живу, как все: работаю, отдыхаю, общаюсь с друзьями. Я не чувствую себя другим. Я такой же, как и все. Я радуюсь каждому новому дню и не потому, что он может быть последним, а потому, что стал ценить жизнь по-другому. Я стараюсь ловить «кайф» от каждого мгновения жизни».

Конечно же, многое зависит от людей, которые находятся рядом. Мне помогает тот факт, что вокруг меня люди, которые, прежде всего, ценят меня как человека, а не как носителя какого-либо вируса».

**Ирина, 25 лет, ВИЧ (-):**

«С Сашей мы знакомы еще с пеленок, выросли на одной улице, дружили всю жизнь. Я первой узнала, что Саша заболел, у нас не было секретов друг от друга, все наши проблемы мы решали только в паре. Я ревела так, что утром, когда встала, глаз не было видно. Это было 5 лет тому назад. Я думала, что он обязательно умрет вот чуть ли не завтра. Мне было страшно сознавать, что я потеряю такого хорошего друга. Это было очень больно. Но потом я стала вместе с ним жить... Да, мне тяжело дался этот шаг, я здоровый человек, у меня есть ребенок. Существует определенный риск заражения. Но я поняла, что от ВИЧ, в принципе, никто не застрахован, потом на свете есть гораздо страшнее болезни. Меня поражает то, что люди не боятся этих болезней, а боятся именно ВИЧ».

Ну ВИЧ, и что – живут же люди с этим, и совершенно нормально. Я не могу сказать, что ВИЧ мешает моей личной жизни. Он мне мешает в том плане, что я не говорю об этом своим близким и знакомым, потому что встречается негативное отношение. В этом плане мешает, а в личной жизни помех никаких нет. Мой Саша – здоровый, работающий мужик, все функционирует, все работает, какие могут быть проблемы? Негативное отношение окружающих к ВИЧ-положительным – вот это плохо. А все остальное – ерунда. Для меня самое главное в жизни – покой, моральный покой. Так, как спокойно и хорошо с Сашей, мне не бывает ни с кем».

**Александр, 34 года, ВИЧ(+):**

«Когда я узнал о своем диагнозе, мне было 18. Вернувшись домой, начал думать о своих похоронах: составил список людей, которых хотел бы пригласить, меню для поминального стола. Прошел день, неделя, месяц, я по-прежнему жил, ничего радикально в моем самочувствии не менялось. Я понял, что мои приготовления, наверное, несколько преждевременны. Время шло, ждать неизбежного конца и все дни проводить в мыслях об этом стало странно и скучно. Надо было жить и заполнять свою жизнь чем-то. Сейчас мне 34. За это время я закончил институт, доволен своей карьерой. С самых первых дней я не скрывал своего диагноза от окружающих меня людей: некоторые ушли из моей жизни, новые люди вошли в нее. Сейчас я думаю, что этот процесс был естественным, учитывая, что это был 1989 год – тогда мало кто знал о разнице между жизнью с ВИЧ и СПИДом, включая меня самого. Сегодня уже все по-другому. По крайней мере, я на это надеюсь».

**Источники информации о ВИЧ в Интернете:**

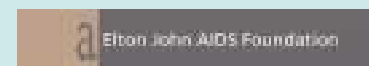
[www.aids.ru](http://www.aids.ru)  
[www.hiv-aids.ru](http://www.hiv-aids.ru)  
[www.spid.ru](http://www.spid.ru)  
[www.hivruusia.net](http://www.hivruusia.net)  
[www.afew.org](http://www.afew.org)  
[www.focus-media.ru](http://www.focus-media.ru)

Текст буклета составлен Фондом «ФОКУС-МЕДИА» и «СПИД Фондом Восток-Запад» (АФЕВ) и одобрен Министерством здравоохранения Российской Федерации.

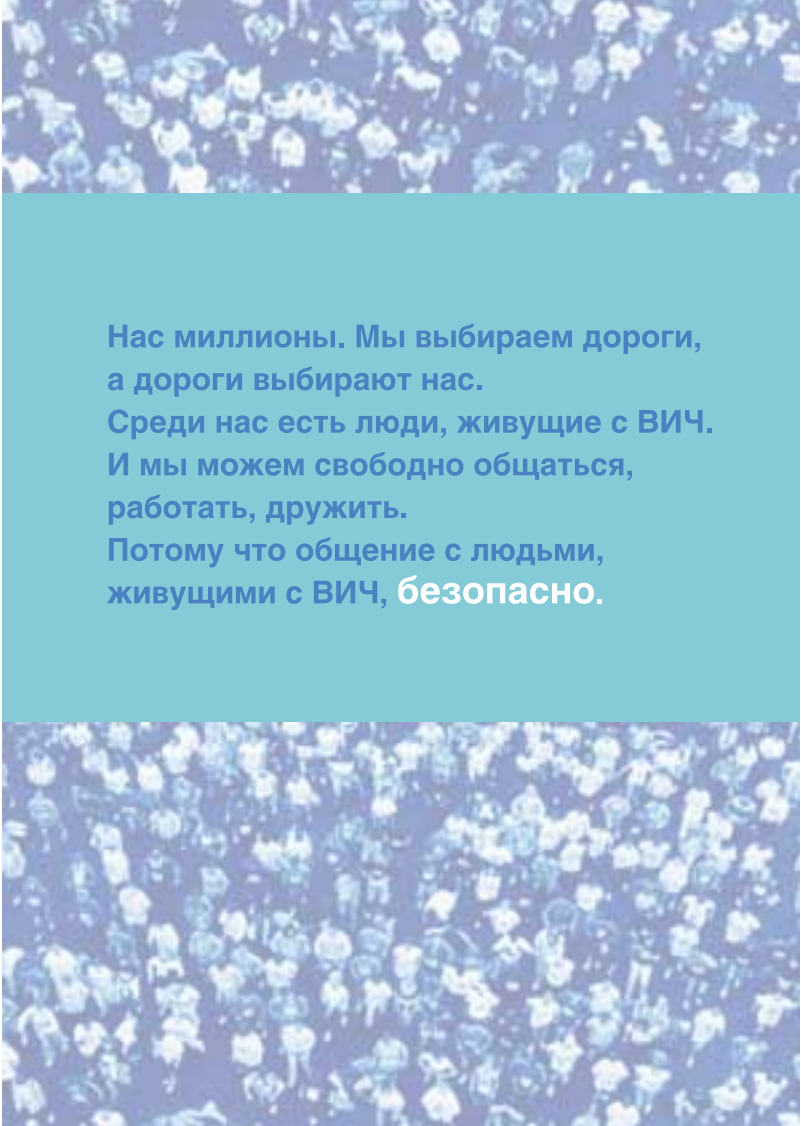


Напечатано при поддержке организаций:

Каждому ребенку –  
здоровье, образование, равные возможности и защиту.  
НА ПУТИ К ГУМАННОМУ МИРУ



Распространяется бесплатно



Нас миллионы. Мы выбираем дороги,  
а дороги выбирают нас.  
Среди нас есть люди, живущие с ВИЧ.  
И мы можем свободно общаться,  
работать, дружить.  
Потому что общение с людьми,  
живущими с ВИЧ, **безопасно.**